

# Nuestro coaching en salud mental: tu plan B

**Fürstenberg - para ti. De corta duración  
A corto plazo, confidencial y gratuito.**

Asesoramiento sobre retos profesionales, privados o relacionados con la salud a los empleados y directivos.

Más información en:  
[www.fuerstenberg-institut.de](http://www.fuerstenberg-institut.de)

## La vida cotidiana está llena de retos. Todos sentimos lo mismo.

Los temas son variados diversos y a veces tan complicados que nos complican la vida y nos impiden ser felices. Sea cual No importa como sea la situación, estamos presente.

### **Profesión y lugar de trabajo:**

- Carga de trabajo
- Conflictos
- Cambios estructurales

### **Estrés y agotamiento:**

- Estados depresivos
- Trastornos del sueño
- Riesgos de adicción y dependencia
- Afrontar enfermedades, la muerte y el duelo

### **Familia y entorno:**

- Temas de interacción
- Familia y amistad
- Educación y asistencia

### **Personalidad:**

- Gestión del tiempo y autogestión
- Competencias sociales
- Confianza en la apariencia

### **Liderazgo:**

- Tratar con empleados con problemas de salud mental
- Tensiones y conflictos en el equipo
- Liderazgo en los procesos de cambio

Y muchos otros temas relacionados con tu vida privada o profesional.

**Ayuda hablar.  
Escuchamos.**

## Concierta una cita.

Estamos disponibles las 24 horas del día, los 365 días del año.



**Teléfono** 0800 / 387 78 36\*

**Correo** [coaching@fuerstenberg-institut.de](mailto:coaching@fuerstenberg-institut.de)

**Plataforma** [my.fuerstenberg-institut.de](https://my.fuerstenberg-institut.de)\*\*

\* Gratis desde un teléfono fijo alemán. En nuestro sitio web encontrarás números de teléfono gratuitos desde el extranjero.

\*\* Tu empleador te proporcionará los datos de acceso a myFürstenberg.